|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sykdom** | **Høyt inntak vs. lavt** | **Pr. 90. gram (tre porsjoner) økning i daglig inntak** | **Antall studier** |
| All hjerte- og karsykdom | 11 % redusert risiko | 13 % redusert risiko | 2 |
| Hjerteinfarkt og angina | 20 % redusert risiko | 16 % redusert risiko | 5 |
| Hjerneslag | 14 % redusert risiko\* | 16 % redusert risiko\* | 3 |
| **Sykdom eller død** | **Høyt inntak vs. lavt** | **Hver tredje ekstra porsjon fullkorn om dagen** |  |
| All hjerte- og karsykdom | 16 % redusert risiko | 22 % redusert risiko | 9 |
| Hjerteinfarkt og angina | 21 % redusert risiko | 19 % redusert risiko | 6 |
| Hjerneslag | 11 % redusert risiko\* | 12 % redusert risiko\* | 5 |
| **Dødsårsak** | **Høyt inntak vs. lavt** | **Hver tredje ekstra porsjon fullkorn om dagen** |  |
| Alle årsaker | 18 % redusert risiko | 17 % redusert risiko | 9 |
| All hjerte- og karsykdom | 19 % redusert risiko | 29 % redusert risiko | 7 |
| Hjerteinfarkt og angina | 25 % redusert risiko | 19 % redusert risiko | 2 |
| Hjerneslag | 15 % redusert risiko\* | 14 % redusert risiko | 2 |
| All kreft | 11 % redusert risiko | 15 % redusert risiko | 6 |
| Alle andre årsaker enn hjerte- og karsykdom og kreft | 21 % redusert risiko | 22 % redusert risiko | 5 |
| KOLS og andre respirasjonssykdommer | 19 % redusert risiko | 22 % redusert risiko | 4 |
| Diabetes | 36 % redusert risiko | 51 % redusert risiko\* | 4 |
| Infeksjonssykdommer | 20 % redusert risiko | 26 % redusert risiko | 3 |